Dator manual

1、display:

RPM: 0~15~999
Speed：0.0~99.9 KM/H
Time：0:00~99:59.
Distance: 0.00~99.99 KM.
Calories: 0~999.
Manual: 1~16 levels
Program: P1~P12
Watt: 0~999
User: U0~U4
H.R.C: 55%、75%、90%、
Pulse: P~30~240，

2、Knappar：

2.1、Select
2.2、Up
2.3、Down
2.4、Reset
2.5、Start/stop
2.6、Recovery
2.7、 Total reset；

3、Funktion

3.1．Manuell： MANUAL 1----16 nivåer

3.2．Program ：PROGRAM P1 ~P12

3.3．Watt：（WATT CONSTANT）：Ställ in önskat watt värde, justera motståndet efter önskad träningsnivå.

3.4．Användare:（ANVÄNDARE）：Användaren ställer själv in önskad belastningsnivå för sin profil och sparar denna. U1-U4 kan ställa in 4 olika program. Under U0 kan användaren ställa in eget program men detta lagras då inte. Användaren kan också ställa in kön, ålder, vikt och längd.

3.5．H．R．C：（H.R.C）:Användaren kan ställa in önskad pulsnivå 55%，75%，90% av uträknad maxpuls.

3.5.1、Användarinställning：Starta H.R.C funktionen，välj “up/down” för att ställa in önskad pulsnivå.(30----240)；

3.5.2：Förinställning：Starta H.R.C funktionen，välj “up/down” för att ställa in 55%，75%，90% som önskad nivå av maxpuls.

3.6． Återhämtning：（RECOVERY）: Välj denna funktion under en kort tidsperiod för att testa hjärtats förmåga till snabb återhämtning.

3.6.1：Efter en stund av träning, grip tag om handpulshandtagen. “hjärtat” börjar då blinka och ett värde visas på displayen..

3.6.2： Tryck på “Recovery” knappen så blir funktionen aktiverad. Behåll grepp om handpulssensorer. Nu kommer tiden räkna neråt under en minut.

3.6.3：Efter en minut kommer resultatet visas i nivå F1-F6
F1 är det bästa resultatet, F6 är det minst bra resultatet.
Om pulssignal saknas så aktiveras inte denna funktion.

3.7、 Total nollställning（TOTAL　RESET）: Tryck på denna knapp när du vill rensa ut all befintlig data från skärmen, skärmen återställs.

4、Användare

4.1： Starta displayen, skärmen visar då　U1， tryck på ”up/down” för att välja U0~U4, tryck sedan “Enter” för att bekräfta ditt val， välj kön, ålder, längd, vikt och tryck “Enter” igen.

4.2: Tryck “Up/Down” för att välja program， PROGRAM、WATT、USER、HRC、PULSE，användaren kan själv justera och sedan trycka “Enter”

4.3： Tid, Distans, Kalori börjar blinka och kan väljas.

4.4： Om inget val görs kan användaren välja valfritt från U0-U4 och börja träna.

4.4：Efter eventuella inställningar har gjorts, tryck “Start/Stop” för att börja träna.